



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES**

**Professor (a):** Alberto Caceres Benitez

**Projeto:** Tênis na Escola

**Escola:** Maria Ligia B. Garcia/ São João

**Período:** 06/07 a 31/07

**Atividade 01-**

**Brincadeira do Boliche - Lateralidade**

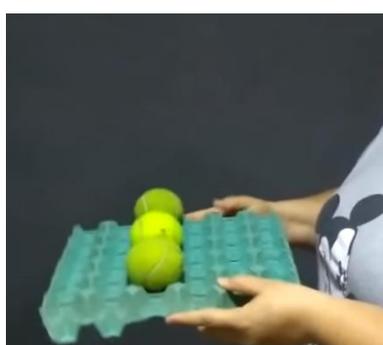
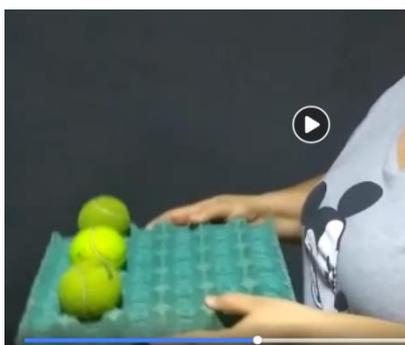
Esta atividade tem que haver um acompanhamento de um adulto ou responsável. Materiais necessários: garrafa pet(garrafa de água, refrigerante, iogurte ou sucos ), bola (meia ou plástico). A atividade começa colocando as garrafas a uma certa distancia combinada. Quem derrubar mais garrafas ganha. Cada participante joga duas vezes. Pode –se alternar as mãos, jogando somente com a direita, depois com a esquerda.



**Atividade 02-**

**Bola na Caixa - Atividade de Precisão**

Esta atividade tem que haver um acompanhamento de um adulto ou responsável. Materiais necessários: Uma bandeja de ovo, 3 bolinhas de tênis, plástico ou papel. Coloca as 3 bolinhas na bandeja e faça pular as três juntas, ganha quem fazer chegar até o final, as três bolinhas juntas. Se uma das bolinhas não passar para o próximo buraco perde ou passa para o próximo.



### Atividade 03-

#### O bastão que cai - Agilidade

Esta atividade tem que haver um acompanhamento de um adulto ou responsável. Materiais necessários: 2 cabo de vassoura, giz ou algum objeto para fazer uma marcação no chão. É necessário duas pessoas, começa com uma distancia e depois vai aumentando para dificultar. Perde quem deixa cair. Faz com a direita e depois com a esquerda.



### Atividade 04

#### Equilíbrio com Bastão – Equilíbrio / Trabalho em grupo

Esta atividade tem que haver um acompanhamento de um adulto ou responsável. Materiais necessários: 2 cabo de vassoura, bola, giz ou outro material para marcação.

Em dupla cada participante pega a bola com bastão e leva até o local marcado. O ideal é fazer com tamanhos diferentes de bolas, onde as maiores é mais fácil e bolas menores, mais difícil de fazer o controle.

